EMOCE

MGR. JITKA JEKLOVÁ

- r. 1998 nástup do PPP
- r. 1999 ukončení VŠ FF MU
- Od r. 2014 KPPPB Veveří, Brno
- Od r. 2014 soukromá praxe
- Od r. 2023 PedF MU
- e-mail: jitkajeklova@seznam.cz
- 605 734 920

Emoce

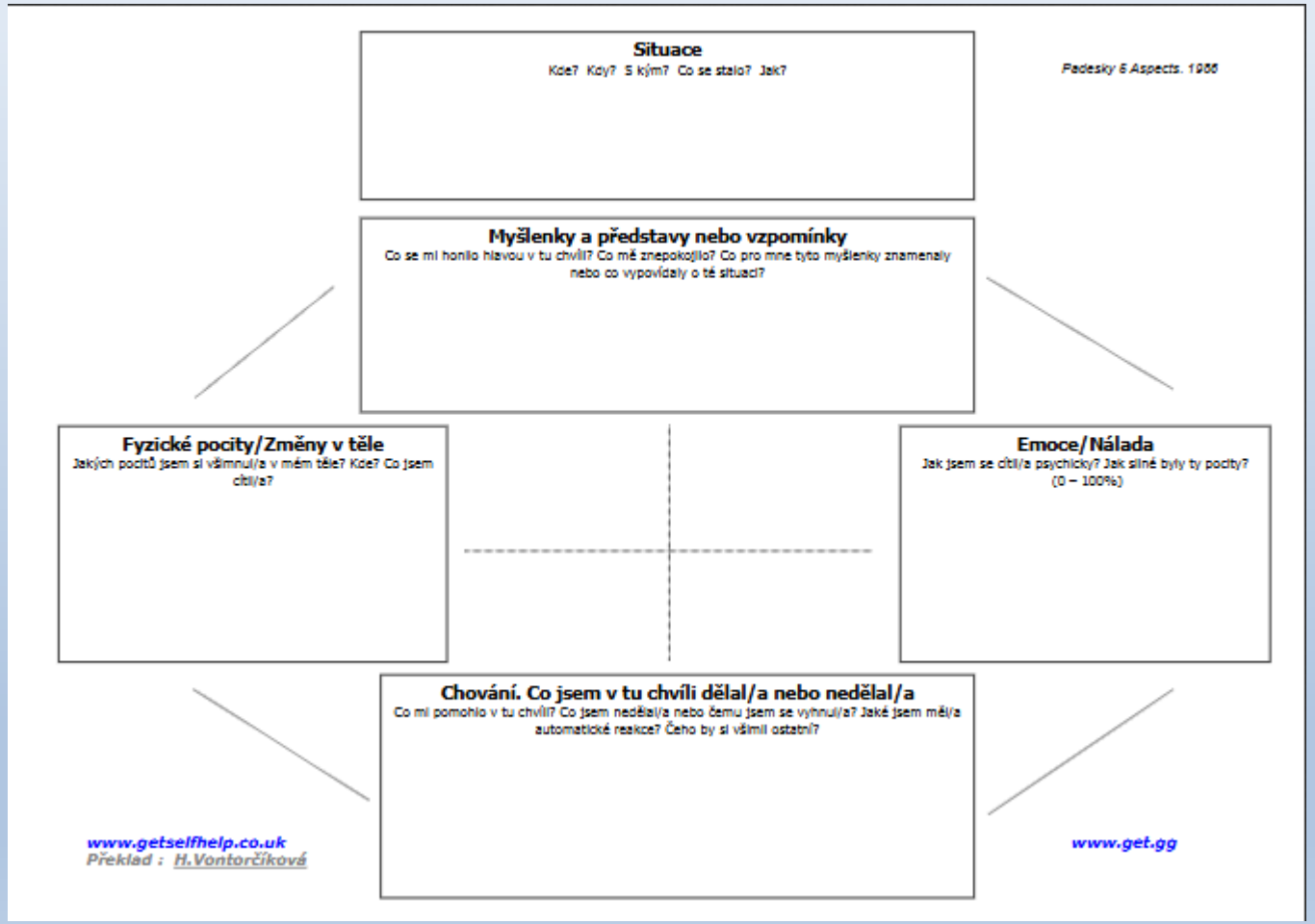
EMOCE

Význam MŠ

- **§ 33 Šk. zákona**
- **Cíle předškolního vzdělávání**
- Předškolní vzdělávání podporuje rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů. Předškolní vzdělávání vytváří základní předpoklady pro pokračování ve vzdělávání. Předškolní vzdělávání napomáhá vyrovnávat nerovnoměrnosti vývoje dětí před vstupem do základního vzdělávání a poskytuje speciálně pedagogickou péči dětem se speciálními vzdělávacími potřebami.

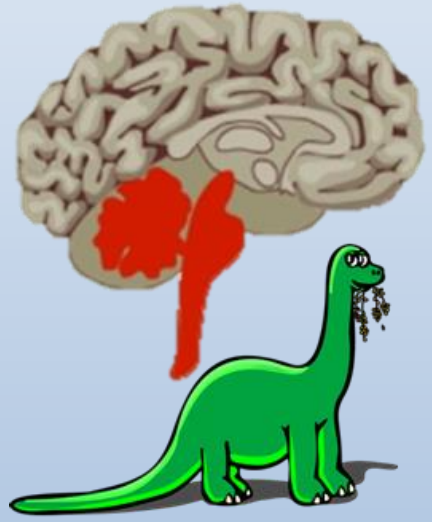
EMOCE

Bludný kruh

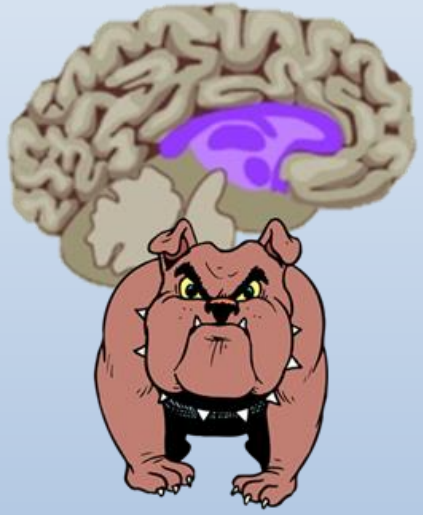


Mozek – sídlo emocí

Mozkový kmen
Vitální funkce



Limbický systém
Emoce



Neokortex
Rozum

EMOCE

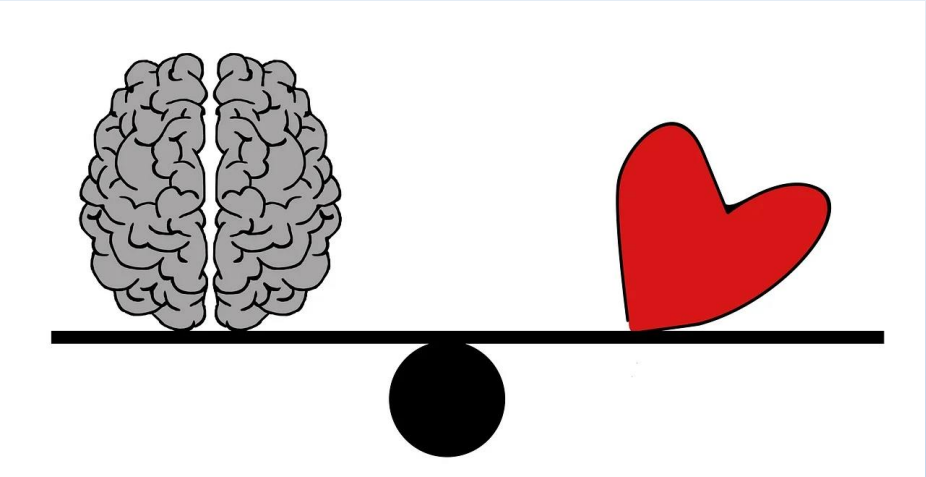
Mozek – sídlo emocí

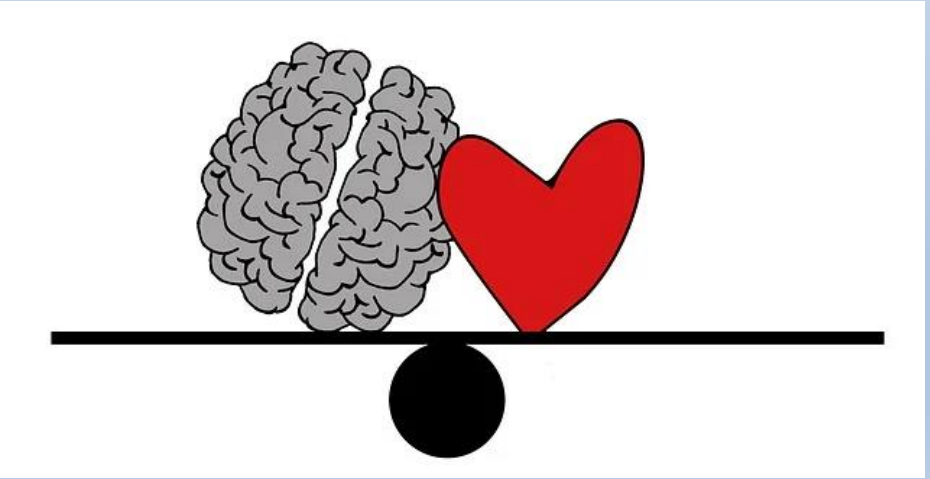
Plazí mozek (mozkový kmen, mozeček)	Savčí mozek (limbický systém)	Lidský mozek (neokortex)
bojuj, uteč, ustrň	emoce, vzpomínky, zvyky	jazyk, abstrakce, myšlení, představy, vědomí
základní životní funkce	rozhodování	plánování, zdůvodňování

The Triune Brain in Evolution, Paul MacLean, 1960

by Věra Nekvindová

Emoce a rozum





Sympaticus, parasympaticus

• Sympaticus – zvýšená aktivace, poplach!

- Mobilizace sil, odpověď těla na zátěž.

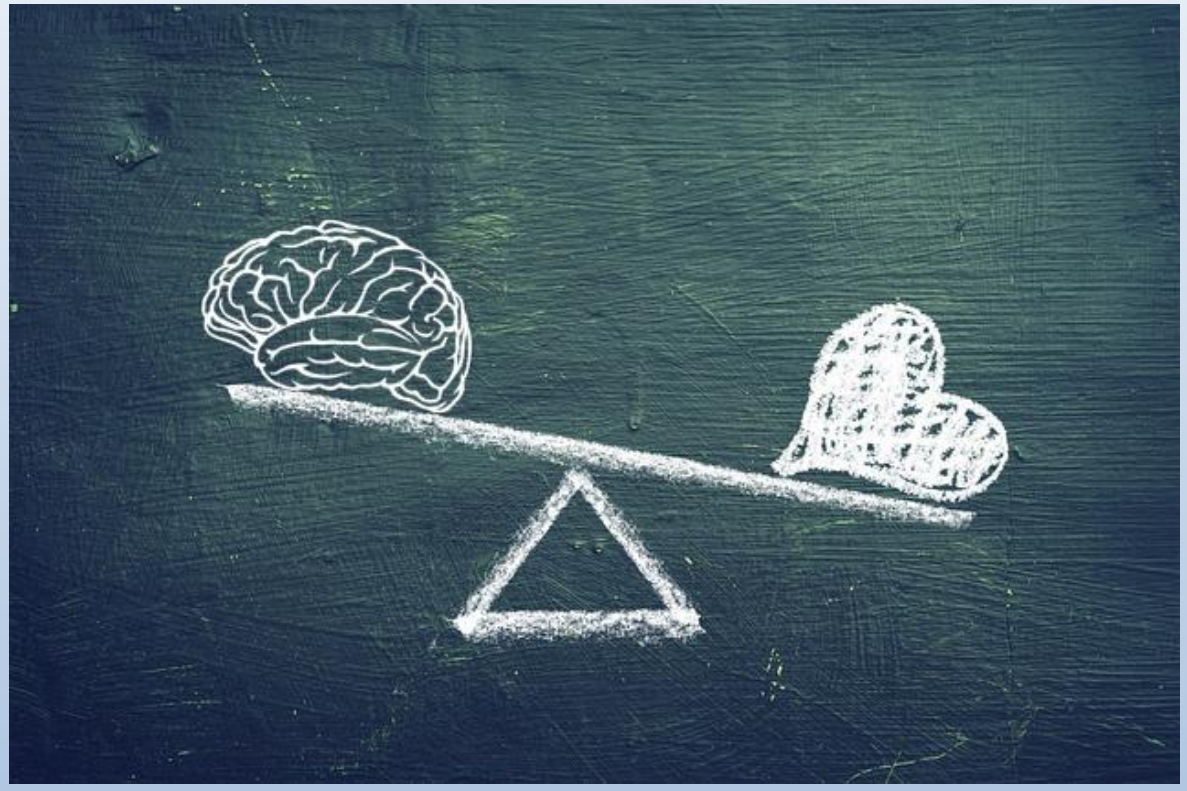
• Parasympaticus – uklidnění, spánek, útlum, opravy v těle, imunizace.

- Velmi potřebné.

• Ideální je rovnováha.

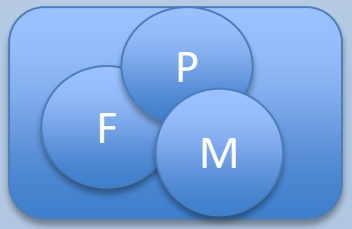
EMOCE

Mozek – sídlo emocí



Emoční systém

- Dříve pomáhal lidem přežít.
- Kombinace subjektivního prožívání a fyziologické odezvy s motorickými projevy.
- Subjektivní prožitky libosti a nelibosti.
- Mnohdy výrazné fyziologické změny.
- Jasné motorické projevy lišící se u každého člověka.

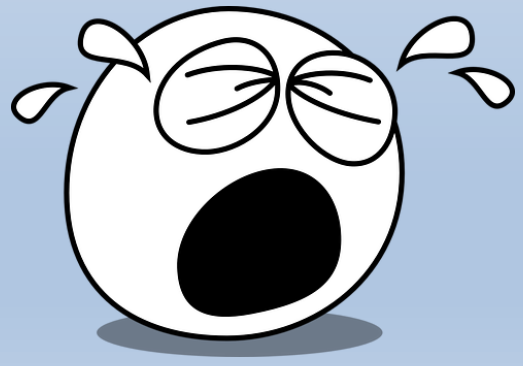


EMOCE

Emoce

Emoce

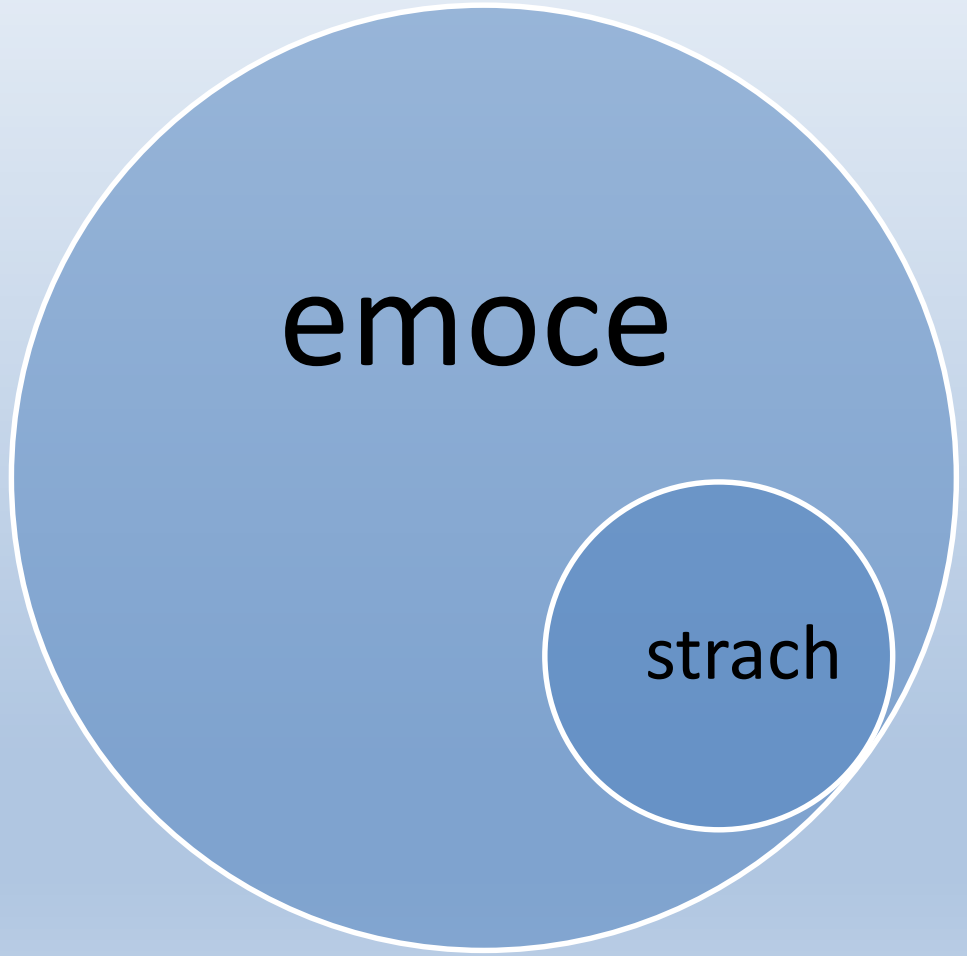
- Pozitivní a negativní emoce – máme je všichni
- Pozitivní – radost, vděčnost, smysluplnost, důležitost, úspěšnost, těšení se, ….
- Negativní – strach, smutek, závist, nenávist, ostuda, hanba, potupa, osamělost, …



Práce s emocemi

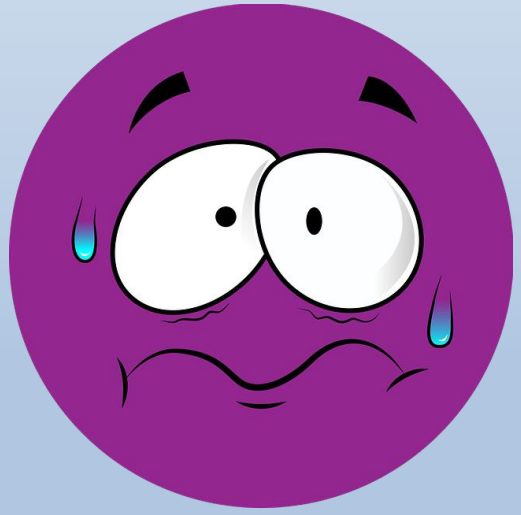
- Nenechat emoce vypuknout, snaha jim předcházet.
- Pokud už vypuknou, nechat volně odeznít.
- Při velkých emocích jsou méně zapojená racionální centra mozku – prefrontální kortex.
- Často ani nevnímáme řeč, proto omezíme slova, ztišíme se, nahradíme uklidňujícími citoslovci ou, ou, pšššt, …

Emoce



Strach

- Namalujte strach
- Co si představíte pod pojmem strach?
- Co mají kresby společného?



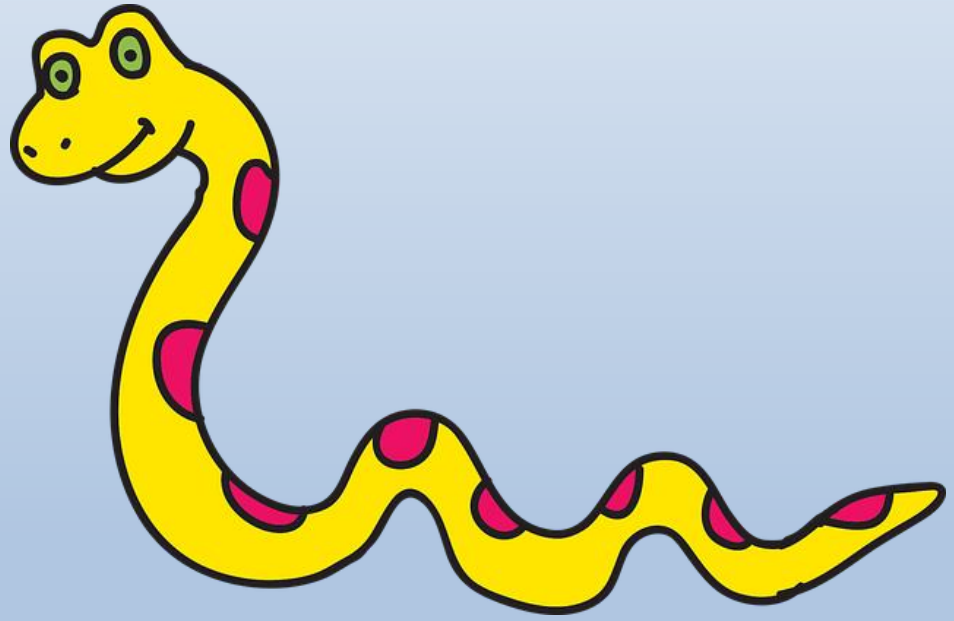
EMOCE

Strach

- Kdy jste naposledy cítili strach?
- Jaké další emoce jste při tom pociťovali?
- Jak Vám při to i fyzicky bylo?
- Co by Vám pomohlo? Kdo Vám pomohl?

Různé druhy strachu

- Úzkost
- Panika
- Fobie



Práce se strachem

- Strach varuje před nebezpečím, pokud nebezpečí poznáme, strach může zmizet.
- Fyzické projevy strachu. Zamrznutí. Tělesné prožívání, „mráz“ po zádech.
- Jde subjektivně vnímaný strach zmenšit? Co a kdo tomu může pomoci?
- Strach – boj, nebo únik?
- Strach může být maskovaný vztekem.

Práce se strachem

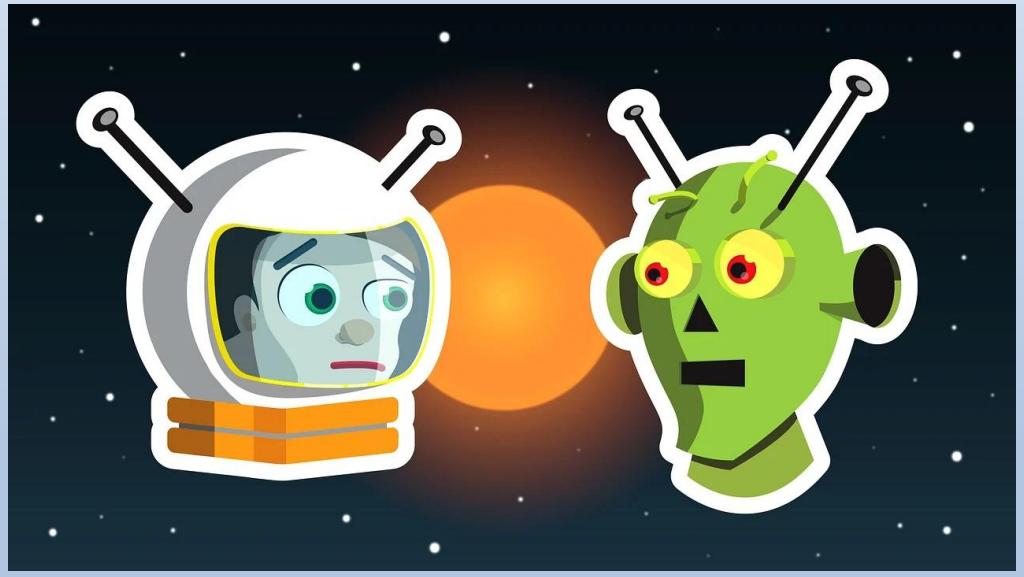
- Strach jako nafouknutý balónek nebo bublina.
- Strach nepopíráme, ale přiznáme a nepotlačujeme.

Práce se strachem

- Pojmenování strachu – preference jednoduchých vět.
- Pracovat s konkrétním, ne s abstraktními pojmy.
- Práce s různými stupnicemi - žebřík, výtah, schody – poschodí, možná škála smajlíků…

Práce se strachem

- Odosobnění strachu, já jsem já a strach je strach.
- Externalizace, pojmenování strachu.



Strach – pocit bezpečí

- Vytvoření pocitu bezpečí – koutek bezpečí, jako místo uklidnění, ne za trest.

- Pochopení a nabídka pomoci.
- Nabídka odložená za chvíli – až budeš chtít…

Práce se strachem

- Práce s všeobecnými negativními výroky – všichni, nikdy, nic atd.
- Specifikujte, konkretizujte.
- Občas se něco daří všem ☺

Práce se vztekem

- Vztek zkusíme adekvátně vybít:

Práce se vztekem

- Dospělí mohou vyběhat, vyjezdit.
- U ADHD dětí většinou nepomáhá, vyzkoušeno ☹
- Nakreslit (mít nakopírovaného) vzteklouna – roztrhat na kousíčky, utopit, rozmočit v kaluži
- Vydupat do podložky nebo přímo na nakresleného vzteklouna

Práce se vztekem

- Antistresové pomůcky – míčky, gumičky, plastelína…preferujeme tiché věci
- Vybít do polštáře, nebo předem určeného plyšáka, ideální např. kuželka, lépe nic „živého“ s očima …
- Mačkat gumový kruh v dlani
- Točit spinnerem…
- Házet vzteklo-koule (ideálně zmačkaný papír)

Strach – dýchání

- Zklidňující dýchání (https://blog.linkabezpeci.cz/kontrolovane-dychani-aneb-dychanim-do-bezpeci/), dýchání do břicha, do čtverce, obdélníku…
- Relaxace - Relaxace nejen pro děti s ADHD (Jucovičová, Žáčková)
- Autogenní trénink, uvolnění, motýlí křídla, …

Strach – relaxace

- Užitečné může být provádět s dítětem pravidelnou relaxaci.

- Inspirace: https://monikaweiglova.com/karty-uklidneni/

https://images.app.goo.gl/yPDvYSW5cUWmVKGe8.

Práce se strachem

… ale celkově se sebou samým, ideálně pravidelně a často – prevence potíží!

- Mindfulness – důraz na teď a tady
- Důležité je umět zklidnit sebe sama.

- Aplikace Nepanikař!

Syndrom vyhoření

• Hrozí zejména u práce s lidmi – pedagogové, lékaři, prodavači, ...

- Důležité jsou pozitivní vztahy, ne toxické.
- Čas na koníčky, záliby…
- Dostatečný spánek
- Přiměřený pohyb

Vhodné zdroje:

- Hračky z edice Emušáci: Ferda a jeho mouchy
- Hra Barevná příšerka
- V. Černý: Děti a emoce

- M. Špinková: Divný brácha strach
- L. Urbánek: Neboj, neboj!

Další zdroje

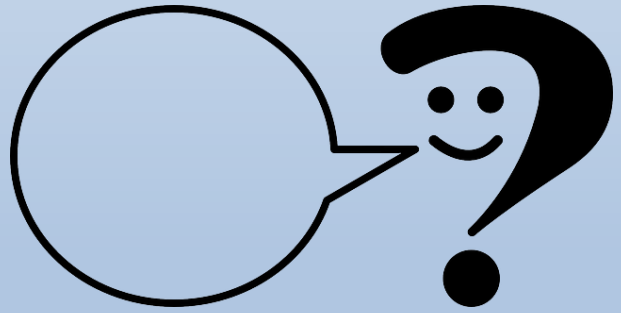
- L. J. Cohen: Jak zacházet s dětským strachem
- L. Bělohlávková: Jak přežít, když se často bojím

- Více informací o úzkostech a strachu dětí na https://sancedetem.cz/problemy-s-uzkosti-strachem

EMOCE

Otázky na závěr

- Co si odnáším z dnešní hodiny?
- S čím souhlasím, co mi sedí?
- Co mi nesedí, s čím nesouzním?
- Čemu ještě nerozumím, co potřebuji dovysvětlit, k čemu se chci vrátit?



EMOCE

Domácí úkol ☺

1. Vyberte si problémovou situaci, která se vám při práci s dětmi často opakuje a nevíte si s ní rady nebo byste se nad ní chtěli více zamyslet.
2. Popište podrobně samotnou situaci a zamyslete se, jaké emoce v ní prožíváte vy, dítě a kolektiv (pokud se v situaci nachází více dětí)
3. Každou emoci si spojte s tím, kde v těle se projevuje. Zkuste se zamyslet nad tím, jakou má intenzitu na škále od 1-10.

Domácí úkol ☺

4. Popište si, jaké myšlenky se vám v konkrétní situaci honí hlavou a zkuste si je také odškálovat 1-10, jak mou jsou “horké a intenzivní”. Dále se zamyslete, jak se v dané situaci chováte a co přesně děláte, když nastane.
5. Podívejte se na jednotlivé emoce a zkuste přijít se strategiemi (maladaptivními, adaptivními), jak s danou emocí můžete pracovat (u sebe, u dětí). Některé strategie můžete použít na všechny emoce, které v situaci máte, některé budou mít specifické strategie.

Domácí úkol ☺

6. Popište, jaké jsou maladaptivní a adaptivní a v jaké situaci může být strategie maladaptivní nebo naopak adaptivní. Vznikne vám tedy soupis strategií na práci s emocemi.
7. Vyberte si strategii nebo strategie, ve kterých byste se chtěli při práci se sebou nebo s dětmi zlepšit. Navrhněte konkrétní kroky – kde, kdy, proč a jakým způsobem ji zaimplementujete do svého každodenního fungování. Třeba do konkrétní situace, kterou teď rozebíráte v tomto DÚ.

Děkuji za pozornost